



RVW Newsletter



WINTERTHUR

2022 - Nr 4

Liebes RVW-Mitglied,

Weihnachten steht vor der Türe! Damit es Dir über die Festtage nicht langweilig wird haben wir einen extra-langen Newsletter zusammengestellt. Wie immer mit viel Spannendem aus allen Ecken des Vereins.

In diesem Sinne wünsche ich Dir eine besinnliche Weihnachtszeit, frohe Festtage, erholsame Ferien (falls Du hast) und schon mal einen guten Rutsch in neue Jahr!

Sportliche Grüsse

Marcel
newsletter@rvwinterthur.ch





Agenda

Die nächsten, wichtigsten RVW Termine auf einen Blick

5. - 18. Dez 22	Cuore Teamshop offen - Kleider bestellen
20. Jan 23	Helferfest für 2022
24. Feb 23	RVW Generalversammlung
04. März 23 (provisorisch)	1. Ausfahrt Tourenfahren
21.- 23. April 23	Granfondo Lüttich-Bastogne-Lüttich
13. Mai 23	Velofrühling
24. Juni 23	Radhof Race Winterthur



Chlaus Abig MTB Academy

von Pascal S



Auch in diesem Jahr führten wir unseren beliebten Chlaus-Abig durch. Bereits ab 18Uhr trafen wir uns zu heissem Punsch, Nüssli, Mandarinen, Schöggeli, Schinkengipfeli und Chips. Schliesslich ist ja off-season, sprich wir können uns auch einmal ein paar Zusatzkalorien leisten ;). Immer mehr Kids, Leiter und Eltern fanden den Weg in die Waldhütte oberhalb Zinzikon und alle standen schon bald dicht gedrängt

um das wärmende Feuer. Als wir dann in der Stille plötzlich ein «Glöggli» hörten, war allen klar, der Samichlaus hat den Weg zu unserer Hütte gefunden!

Wie es sich gehört, hat er uns nochmals auf gewisse Verhaltensregeln im Strassenverkehr aufmerksam gemacht, auf eine regelmässige Pflege unserer Bikes hingewiesen und uns motiviert, die

Übungen während dem Training konzentriert und entsprechend den Anweisungen der Leiter auszuführen. Er lobte aber auch unsere grosse Motivation und meinte, dass er immer grosse Freude habe, wenn er sieht, dass am Montag Abend so viele fröhliche Biker ins Training radeln. Nachdem wir dann vom Chlaus alle einen Grittibänz in Empfang nehmen durften, machten wir es uns, mit einem Hotdog in der Hand, in der Waldhütte gemütlich. Schon nach kurzer Zeit waren alle wieder aufgewärmt und in grosser Erwartung auf das WM Spiel der Schweizer Nati.

Um 20Uhr ging es dann los und wir verfolgten auf einer Grossleinwand (manchmal mit einigen technischen Problemen) gemeinsam den spannenden Match Schweiz – Serbien. Natürlich durfte ein vielseitiges Dessertbuffet nicht fehlen und so konnten wir uns während der Halbzeitpause optimal stärken.

Die über 70 Anwesenden genossen einen tollen Chlaus-Abend, mit angeregten Gesprächen und bester Verpflegung in stimmungsvoller Ambiance!

Ein grosses Dankeschön an alle, die zu diesem gelungenen Abend beigetragen haben und hoffentlich bis zum nächsten Jahr!





RVW am Winterthurer Velofrühling, 13. Mai 2023

Mehr Infos später..!



«La grande bouffe» | «Ein Gravel Bike fast allein auf weiter Flur....»

Ein Bericht von Tom W. über die Cyclotour du Léman Ausgabe 2022



«Einmal im Leben muss ich auch dabei sein!» sagte sich mein FELT Gravel Bike Ende 2021: *«Dieses Jahr will ich meinen Anspruch auf eine Teilnahme an einem Granfondo der besonderen Art endlich mal ausüben, mir völlig egal, dass ich kein richtiges Rennrad bin!»*.

Gut, so soll es sein, wer kann seinem lieben Bike schon so einen wichtigen Wunsch abschlagen, oder?

Die Routenwahl war bei der Reservation für den Lac Léman Ride 2022 sehr einfach; bei der langen Anreise in die Westschweiz nach Lausanne durfte es

auch die grösste Runde mit 180 km um den Genfersee sein. Notabene wird das dann auch unsere grösste Radtour aller Zeiten werden:



Am Sonntag, den 22.5.2022 ging es ausgerüstet mit einem Morgenkaffee und einem ausgiebigen Frühstück im Bauch vom Hotel «Les Patients» nahe des Universitätsspitals in Lausanne los.

Ich besass leider keine Ortskenntnisse und es war noch sehr dunkel. Gott Sei Dank traf ich bei der ersten Ampel auf einen freundlichen Lausanner «Local», der mit seinem Rennrad und einem «Cyclotour Léman» Trikot an den Start unterwegs war. Wir rollten gemeinsam im Eilzugstempo auf den steilen Strassen der Innenstadt hinunter in Richtung Start- und Zielgelände:

Route um den See



Eckdaten der Tour



Es herrschte am Startpunkt eine ruhige und ausgelassene, sehr fröhliche Stimmung. Die Radsportler:innen aus allen Ländern trudelten immer mehr ein und es wurde schlagartig so richtig lebendig. Die Freude auf die bevorstehende Ausfahrt war merklich spürbar!

Gemäss Programm sollte es ab 06:40 Uhr von Lausanne aus dann endlich losgehen. Das Warten hatte fast kein Ende. Der Ratschlag meines neuen Kollegen aus Lausanne lautete: «Sois prudent toute la journée»! In der Genfer Innenstadt soll es insbesondere um die Mittagszeit mit dem Verkehr sehr gefährlich sein.



Mit der Startnummer 1675 von rund 4500 Athleten und Hobbysportler:innen war mein FELT Gravel Bike wie erwartet

in der Minderzahl. Um nicht noch mehr aufzufallen, wurde das Bike noch kurz vorher mit einer Kampfwertsteigerung auf eine kompatiblen «Rennradmodus» getrimmt. Der Unterschied machte der Pirelli Cyclocross Rennradreifen Cinturato Velo, der kein grobes Stollenprofil mehr aufwies. Mein Bike wirkte schon fast so wie ein reinrassiges Rennrad und fühlte sich im Kreise seiner Kollegen:innen so dann auch sehr wohl (PS: Ich als Fahrer freute mich primär über den nachweislich reduzierten Rollwiderstand).

Als Neuling in Sachen «Granfondo» und Langstreckenrennen war ich mir selber nicht so richtig sicher, was mich auf dieser Strecke genau erwarten würde und was hatte ich mir für eine persönliche Rennstrategie überlegt?

Der Kopf sagte: «Sportlich ambitioniert, keine Frage!» Nicht so schnell, mein Bauch reklamierte und grummelte: «Mir wäre ein entspanntes Fahren über diese lange Strecke eigentlich viel lieber!»

Wie im RVW auf den Ausfahrten stellte sich mir die Frage, ob ich heute auf Gruppe Fitness oder doch lieber Speed machen sollte. Im harten RVW Wintertraining ab Februar 2022 konnte ich vom harten Grundlagentraining bestens profitieren. Aber eben, 60 km sind nicht gleich 180 km, da gilt es, die Reserven auch gut einzuteilen!

Die klimatischen Bedingungen für die Radler/innen aus allen Herren Länder waren Ende Mai für den Start am Morgen mit angenehmen 15 Grad optimal. Der Wetterbericht versprach für den Rest des Tages zudem einen optimalen Mix aus Sonne und Wolken und sehr, sehr wichtig, auch kein lästiger Gegenwind. Dann durften wir uns über angenehme 22 Grad und einen Mix aus Sonne und Wolken freuen. Klar war auch, dass es keine zu auffälligen Schweißstropfen auf meiner Sonnenbrille geben sollte ;-):



Noch einmal wurde das rote Tenü vom RVW für den Start gerichtet und der Speaker gab für meinen Startblock B pünktlich um 06:40 Uhr das akustische Startzeichen für den Aufbruch!

Voller Adrenalin ging es von Beginn weg richtig flott und unter tosendem Applaus des schon am frühen Morgen zahlreichen erschienenen Publikums auf die Rennstrecke. Die fetten Musikbeats aus der Soundanlage machten richtig Laune und jeder hatte so richtig Bock auf die Ausfahrt.



Ich konnte von Beginn weg von einem erfahrenen Radveteran profitieren. Der Kollege gab seinem CUBE Rennrad ordentlich die Sporen und rollte in Windeseile auf der Überholspur an den Mitstreiter:innen am Genfersee vorbei.

Mit leichtem Rückenwind liess es sich so aber ganz entspannt rollen. Wir wechselten uns in kurzen Intervallen ab und profitieren so im Windschatten und benötigten viel weniger Energie. Das von Beginn weg angeschlagene Tempo von fast 40 km/h war für mich und mein FELT Gravel Bike doch ungewohnt hoch! Die ersten Sorgen kamen in mir auf, mit dem Speed würden wir das über die nächsten 180 km nicht wirklich überleben, oder? Die Rundstrecke zu Beginn der Tour in Richtung Vevey und Montreux ist wunderbar entlang den steilen Rebbergen auf der linken und dem Genfersee auf der rechten Seite:



Der erste Boxenstopp mit dem Verpflegungsposten der Tour erwartete mich in Frankreich im schönen Evian nach einer Fahrzeit von etwas mehr als 100 Minuten. Gestärkt ging es kurz

darauf weiter um den Lac Léman entlang der südlichen Gefilde durch die vielen kleinen Dörfer und die pittoreske Landschaft. Die Zeit verging wie im Fluge - kurz vor Genf erschien bereits ein gelbes Schild der Tour, das ein Batteriesymbol mit 50 % Ladung zeigte. Könnte das wirklich schon sein, dass die Hälfte der Tour bereits vorbei war? Aber was sagten meine Vitalwerte?

Kurze Zusammenfassung: die Beine nach wie vor gut, noch keine Krämpfe, Check, die persönliche Stimmung auf dem Allzeithoch, Check und die Rad/Pneus nach wie vor auf optimaler Betriebstemperatur, Check! Mit dem Gesundheitscheck ging es wieder los auf die Strecke...

PS: In Frankreich gibt es alle 2 Meter einen lästigen Schachtdeckel im Boden. Diese befinden sich dann auch immer an einem anderen Platz im Belag, was das Radfahren sehr anstrengend gestaltet und höchste Konzentration des Fahrers verlangt.

Kurz vor Genf wurde es dann eben doch noch brenzlich! Mein neuer Weggefährte aus dem Wallis überschätzte sich leider und hob mit viel Speed in einer engen und kurvigen Passage auf einer Welle stark vom Boden in die Luft ab. Auf meiner linken Seite sah ich aus dem Augenwinkel, wie er flog, flog und immer weiter flog und drohte, die Linkskurve nicht mehr nehmen zu können. Nur dank seiner Reaktionsfähigkeit und dem

sofort eingeleiteten Bremsmanöver konnte ein böser Sturz gerade noch verhindert werden! Der Schrecken in den Knochen musste abgeschüttelt werden, denn die Strasse erforderte wieder unsere volle Konzentration. Am Horizont erschien nach diesem Zwischenfall kurz darauf die Silhouette von Geneva «Downtown».

Eine Grossstadt kurz nach Mittag an einem belebten Sonntag, ein wahres Vergnügen oder wohl eher ein heikles Abenteuer? Wir sahen uns in der Genfer Innenstadt und rund um das Seebecken ständig mit zahlreichen Passanten konfrontiert, womit die Nerven im Peloton rasch blank lagen. Die Situation erlaubte aber einfach keine Fehler! Als Entschädigung winkte uns der herrliche Jet d'Eau, der merklich unbeeindruckt seine Wasserfontäne in den Himmel schoss, zu:



Wie Recht der «Local» aus Lausanne doch am frühen Morgen mit seiner Aussage über Genf zur Mittageszeit

doch hatte! Ausserhalb der Stadt wurde es aber auch rasch ruhiger, aber dafür nochmals richtig hügelig und vor allem auch sehr anstrengend. Aber wie traumhaft war doch die Aussicht auf die Rebberge und den glitzernden und blauen See. Ich war heilfroh, dass es keine weiteren heiklen Momente mehr auf der Tour gab, der Hunger und die Müdigkeit machte sich nun doch langsam bei mir bemerkbar. Die Tour war aber noch nicht vorbei! Unzählige Fahrer:innen wurden auf der letzten Etappe noch links überholt und nach jedem Überholmanöver kam in mir immer wieder die Frage auf, wie weit es noch zur Rennspitze, also dem sogenannten «Tête de Course», sein würde? Aber weit gefehlt! Den «Tête de Course» traf ich leider erst am letzten Posten in Form einer Firma mit ihrem lässigen «Foodmobil» an:



Aus dem mobilen Verpflegungswagen liess ich mir dann noch zur Feier des

Tages einen richtigen Koffein-Shot in Form eines sehr starken Espressos servieren. Die letzten paar Kilometer auf dem Kurs fühlten sich immer schwerer an. Eine sehr grosse Hilfe an diesem Sonntagnachmittag waren die vielen begeisterten Fans entlang der Strasse, die mich und die anderen Athleten:innen lautstark anfeuertem. Das gab mir persönlich sehr viel Kraft und Energie für die letzten paar Kilometer bis ins Ziel. Schliesslich durfte ich nach dem Zieleinfahrt vom Begrüssungskomitee mein persönliches «Finisher-Diplom» in Empfang nehmen:



und mir noch eine Portion feine Pasta und ein alkoholfreies Bierchen (PS: ist kein Witz) gönnen:



Was für ein Genuss nach dieser Fahrt! Cyclotour Lac Léman 2022 - für mich ein unvergessenes Highlight der Saison und ein tolles, persönliches Erlebnis, das ich nicht missen möchte! Das war somit bis dato meine längste und auch schnellste Ausfahrt aller Zeiten gewesen!



Bei der nächsten Ausgabe der Cyclotour im Jahr 2023 bin ich wieder dabei. Toll wäre es auch, wenn wir eine Delegation vom RVW stellen könnten, um die tollen Eindrücke des Anlasses mit Euch als «Wingmen:women» zu geniessen. Denn schon bald heisst es zur Jubiläumstour im Jahre 2023: «*Bienvenu RVW à Lausanne pour 20e l'édition du Cyclotour du Léman*».

Tom W.

PS: Ich wurde am Vorabend vor dem Anlass am Abend des ersten Velofrühlings in Winterthur von Marlene und Marcel gebeten, ein paar hübsche Bilder zu machen. Leider hat mich dann doch die eher sehr «rennorientierte» Stimmung vor Ort zu fest absorbiert. Im Eifer des Gefechts ging dieser Fotoauftrag völlig unter - Sorry! Für mich ein dringender Grund mehr, die nächste 20. Ausgabe der Cyclotour im Jahre 2023 zu besuchen und dann die gewünschten tollen Bilder für Euch nachzuliefern!

Lüttich-Bastogne-Lüttich, 21-23. April 2023

RVW Granfondo @ Lüttich

Programm

- Freitag Morgen: Abfahrt ab Winti mit dem RV Bus
- Samstag: LBL Challenge
- Sonntag: Profi-Rennen schauen und Rückfahrt
- Ankunft Winti: Sonntag spät

Sorglospaket !

Fahrt, Hotel, Startplatz, etc wird organisiert. Nur velöolen musst Du selber... ;)
Kosten: ca 400.- CHF

Drei wählbare Strecken

- Lang: 250km / 4500hm
- Mittel: 150km / 2700hm
- Kurz: 80km / 1300hm

Anmeldung via granfondo@rvwinterthur.ch
oder direkt bei Marcel bis spätestens 2. Januar. #neujahrsvorsatz
Die Plätze sind beschränkt - wer zuerst definitiv zusagt ist dabei..!



Das erste Radhof-Race 2022

David, OK-Präsi

Was für eine Story! Wir konnten dieses Jahr am 02.07.2022 das allererste Radhof-Race in Winterthur durchführen, endlich wieder ein Rennen, organisiert vom RV Winterthur.

In unserem Verein, sowohl bei den Tourenfahrern, bei den Bikern, wie auch im Vorstand, habe ich immer wieder den Wunsch nach solch einem Anlass vernommen. Schliesslich hat der RVW schon eine beachtliche Reihe von Veranstaltungen durchgeführt, richtige Grossanlässe sogar. Viele unseren älteren Mitgliedern sind bei dem Gedanken sogleich ins Schwärmen von früheren Zeiten verfallen. Aber auch unsere vielen Kids im Verein wollen ihre sportlichen Ambitionen und ihr Können zeigen. Das haben sie bisher oft an den Rennen vom EKS-Cup Schaffhausen gemacht. Viele fahren auch da ihr erstes Rennen und schätzen die familiäre Atmosphäre und den niederschweligen Einstieg in den oft harten Wettkampfsport. Auch sahen wir RVW-Biker uns in der Verantwortung, dem Bikesport bzw. diesem Cup etwas zurückzugeben und auch den Aufwand eines Bikerennens auf uns zu nehmen.

Dennoch habe ich lange gezögert. Ich sah schon die aufwändigen Bewilligungen und Verkehrskonzepte vor mir, dachte es sei schwierig die Landwirte und Anwohner von unserem Vorhaben zu überzeugen und all das Material und die Helfer zu organisieren. Geschweige denn von der Sponsorsuche. "Weisch, so es ganz simpels Ränne für alli» haben alle beschwichtigt. «Jaja isch scho guet,...» habe ich mir gedacht und innerlich auch «jaja» gemeint (ihr wisst schon was jaja bedeutet,...). Ob die dann auch dastehen, wenn's anzupacken gilt? So einfach kann es doch nicht sein? Doch dann haben sich so viele Türchen geöffnet, dass auch ich dachte, jetzt oder nie!



So haben wir Schlussendlich erst im Dezember 2021 entschieden, ein Bikerennen zu organisieren. Rasch haben wir das OK zusammengestellt, die erste Sitzung fand sogar erst Mitte/Ende Januar statt. Und das OK-Team war super! Der Einsatz von allen war unermüdlich, alle waren top motiviert. Auch war es eine superwitzige Truppe, mir haben die teils doch sehr langen OK-Sitzungen extrem Spass gemacht.

- Florian K und Georg H kümmerten sich um die Strecke.
- Peter H managte mit seiner Familie das Rennbüro.
- Marco Z hat die Infrastruktur organisiert und unterhalten.
- Marcel O war der Kassier und hatte die Zahlungsmittel im Griff.
- Roman E koordinierte die Helfer.
- Barbara und Michel M waren die Gastro-Chefs.
- Simon B und Beat L haben für das Sponsoring und Marketing verantwortet.
- Peter I war mein stellvertretender OK-Präsident und half mir mit seiner Erfahrung von ganz vielen Radrennen.

8 Sitzungen und ganz viele Stunden Freiwilligenarbeit später war es so weit. Am Freitagabend war alles bereit und ich schrieb zuversichtlich, aber müde und doch mit etwas Druck im Nacken bis um Mitternacht die Rede für den Sponsoren-Apéro. Zum Glück war gutes Wetter angesagt! Vor einer

Schlammschlacht hatte ich am meisten Respekt.

Am Samstagmorgen dann um halb 7 Uhr, drehte ich die ersten Wegweiser in Richtung Radhof. Und schon ging es los. Die ersten der rund 200 angemeldeten Teilnehmer in den 9 Kategorien fuhren bereits vor. Die Spannung stieg, die Strecke wurde ganz abgesperrt, der Grill eingheizt und die Lautsprecher aufgedreht. Die ersten Racerinnen und Racer drehten Proberunden auf der Strecke, und übten sich an den Hindernissen, vor allem dem Miststock-Sprung.



Nach dem Funkt des Streckenchefs «alles Bereit» und dem ok der Zeitmessung war alles zum ersten Rennen der Kategorie Soft bereit. Aber dann,... wir haben den Startschuss vergessen! Keine Chlöpf-Pistole, keine Trillerpfeife und keine Klappe zur Hand. Mit einem klassischen Achtung-Fertig-Los schickten wir die ersten

Kids ins Rennen. Sie lieferten sich ein packendes Rennen und bis auf ein paar Schrammen blieben wesentliche Verletzungen aus. Müde, aber glücklich kamen sie nach und nach ins Ziel.



Programm. Alle Kids haben eine Medaille fürs Mitmachen erhalten, sowie die Podestplätze coole Pokale. Weiter stand ein praller Gabentisch bereit, während sich alle in der Festwirtschaft köstlich verpflegten.

Wir haben eine attraktive Strecke geschaffen, eine funktionierende Infrastruktur, eine feine Küche, Anmeldung, Zeitmessung und Start kappen bestens, keine Verletzten, schönes Wetter und viele lachende Gesichter. Nach dem zweiten Rennen hatte ich Gänsehaut, so begeistert war ich von der Leistung des OK-Teams und unseren vielen Helfern. Das kommt gut, da war ich mir sicher!

Doch für das OK-Team und seine Helfer blieb keine Zeit zum Verschnaufen. Schnell die Zeitmess-Chips und Startnummern ab den Bikes montieren, Strecke umstecken und schon stand die Kategorie Cross und anschliessend Rock am Start. Die Ersten, welche den Rockgarden und den Miststock-Sprung fahren. Ich war sehr gespannt, ob alles klappt! Diese stellten sich als anspruchsvoll heraus, aber so soll es sein. Wer auf Nummer sicher gehen wollte, nahm den etwas längeren Umweg über die «Chicken-Line» in Kauf.

Nachdem auch die Pfüderis mit breitem Grinsen und unter viel Applaus und Zurufen der Zuschauer ihre Runden drehten, stand schon die erste Rangverkündigung auf dem



Und so war es. Auch der Nachmittag mit den Rennen der Kategorien Mega, Hard, Fun, Junioren und Open waren ein voller Erfolg! Die volle Runde war extrem hart und die weiteren Hindernisse knifflig. Das war jedenfalls die Rückmeldung der zufriedenen

Fahrerinnen und Fahrer, ich habe es selbst erlebt.

Noch am selben Nachmittag nach der letzten Rangverkündigung hat der Rückbau begonnen. Die RVW'ler haben nochmals tatkräftig mit angepackt, sodass wir schon am Abend nahezu alles versorgt hatten und ein wohlverdientes Bier und die letzten Grill-Würste in der Abendsonne geniessen konnten.



Was will man mehr? Danke sagen! Der Erfolg des ersten Radhof-Races war eine Teamleistung des RVW. Dank eurem Einsatz in den vielen Helferschichten und dem unermüdlichen OK-Team war es möglich, schon bei der Premiere einen solch perfekten Event zu schaffen. Aufgrund der vielen Helfer schicken wir euch ein kleines Dankeschön zum neuen Jahr zu, anstelle eines grossen Helferessens.



Speziell bedanken möchte ich mich bei Karin und Paul E, ihr habt uns nicht nur ganz viel Land zur Verfügung gestellt und mit euren Maschinen geholfen, ihr habt mir auch immer ganz viel Zuversicht gegeben, dass das alles machbar ist und gut kommt. Dafür danken wir euch ganz herzlich. Auch speziell bedanken möchte ich mich bei Erika und Ruedi F, dank eurer Grosszügigkeit und Unterstützung, konnten wir den Platz um die grosse Scheune nutzen und euch sogar durch den Garten fahren. Auch ein ganz grosser Dank geht an Marcel F und sein Bambole-Openair Team, wo wir stets ganz viel Unterstützung erfahren haben und total uneigennützig euer Material nutzen durften. Das ist alles nicht selbstverständlich. Weiter unterstützt haben uns diverse Landwirte, Anwohner, Sponsoren und Gönner, der EKS-Cup, das Sportamt, der ZKS und div. Behörden. Herzlichen Dank!

Und geht die Geschichte weiter, ...? Ja! Wir planen bereits das Rennen 2023, haltet euch schon mal den 24.06.2023 frei, nur mit euch schaffen wir das wieder.

Ach ja, fast vergessen. Auch finanziell war das Rennen ein Erfolg und hat mit einem guten Plus abgeschlossen.



Wer sich gerne aktiv einbringen will, darf sich gerne im OK-Team beteiligen. Wir suchen noch etwas Unterstützung und würden uns freuen! Kontaktiere mich doch unter radhof-race@rvwinterthur.ch oder sprich mich direkt an.

Zu guter Letzt: auf unserer Website findet ihr ganz viele Fotos zum Rennen, danke Heinz!
<https://radhof-race.rvwinterthur.ch/impressionen-galerie/>

Sportliche Grüsse
David Ott, OK-Präsi





!! GESUCHT !!

Dein Beitrag! Hast Du etwas Spannendes, Lustiges, Interessantes, Neues mit dem Velo erlebt ? Ein paar Bilder, eine Seite genügt !

Einfach einsenden an
newsletter@rvwinterthur.ch

Three Peaks Bike Race

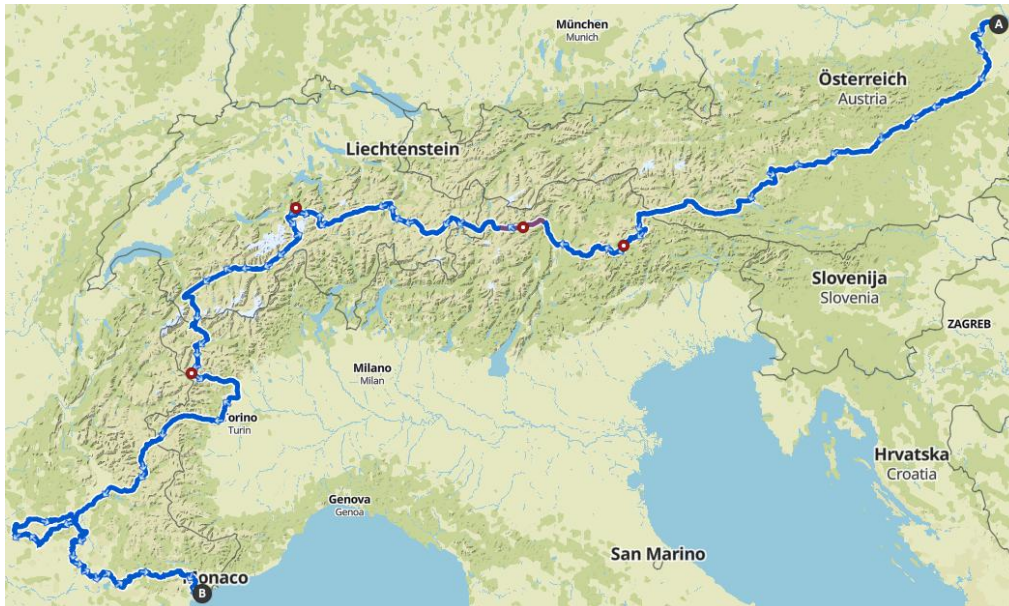
Hansjörg F interviewt Marcel



Marcel, Du bist am Samstag 9. Juli 2022 in Wien zum 'Three Peaks Bike Race' Richtung Nizza gestartet. Erzähl, was ist das 'Three Peaks'? Was ist speziell daran?

Das "Three Peaks Bike Race" ("Drei Berge Rennen") ist ein "un-supported" (ohne Unterstützung) Ultra-Cycling Rennen, das in Wien startet und irgendwo am Mittelmeer endet. In diesem Jahr war das Ziel in Nizza; in 2023 wird das Ziel in Barcelona sein. Start- und Zielparcour sowie drei Abschnitte dazwischen (deshalb der Name) sind vorgegeben, die restliche Strecke darf/muss man selber zusammenstellen. Dieses Jahr mussten wir den Giau Pass in den Dolomiten, die Melchsee-Frutt in der Innerschweiz und den Nivolet Pass in Italien "bezwingen". Von den Regeln her ist's ein individuelles Zeitfahren, das heisst, man fährt alleine, Windschatten-fahren ist verboten. Der Schnellste gewinnt (nur Ruhm und Ehre, Preisgeld gibt es

keines); ein Zeitlimit gibts nicht. Mein Ziel war innerhalb einer Woche anzukommen. Man darf ausserdem keine Unterstützung in Anspruch nehmen, die den anderen Teilnehmern nicht auch zur Verfügung steht; also Restaurants, Hotels, Einkaufsläden, Velomech, etc sind ok, Begleitfahrzeug oder ähnliches ist verboten. Gereizt hat mich so ein Ultra-Cycling Rennen schon länger. Weiss gar nicht warum, vielleicht einfach weil ich mir nicht sicher war ob ich sowas überhaupt schaffen würde. Gereizt hat mich auch, dass es ein Velorennen ist, bei dem es primär nicht auf Watt pro Kilogramm ankommt, sondern auf andere Aspekte wie Streckenwahl, Schlaf, Ausrüstung, etc. Es hört sich eventuell etwas blöd an, aber das TPBR ist ein Rennen für Anfänger im Ultra-Cycling. Es wird wirklich so beworben. Die Strecke ist zwar lang und es kommen einige Höhenmeter zusammen, allerdings fährt man durch ein Gebiet mit super



Infrastruktur. Es gibt überall Hotels, Restaurants, ÖV falls man eine Panne hat, etc. Es gibt Ultra-Cycling Rennen die durch Wüsten führen, dass ist dann ganz was anderes.

Abgesehen von den ersten Kilometern aus Wien heraus und den letzten 400 Kilometern bis Nizza sowie den drei Kontrollpunkten kann die Route frei gewählt werden. Wie bist Du bei der Planung vorgegangen? Möglichst kurze Distanzen auf Kosten von Höhenmetern? Oder gelegentlich weitere, dafür flachere Strecken? Wie viele Kilometer und Höhenmeter

ergaben sich so für Deine geplante Strecke?

Geplant habe ich mit Komoot. Die gesamte Strecke wäre 2243 km und 34'100 hm gewesen (habe ja nicht ge'finished). Ich habe schon ziemlich viel Zeit investiert in die Routenplanung. Ich hatte auch das Gefühl, dass es sich ausbezahlt hat.

Primär habe ich versucht Höhenmeter zu vermeiden; vorallem steile Anstiege. Ich war ja mit meinem Gravel-Bike unterwegs mit Taschen dran; mit vollen Bidons waren das schon gegen 20 kg die ich da rumschleppen musste. Es ging stellenweise auch recht hoch



hinaus, also deutlich über 2000m. Da hat man noch weniger Kraft in den Beinen und ist froh um jeden Meter den man nicht hochfahren muss.



Mein Bike mit Taschen

Eine grosse Frage war auch wieviel Hauptstrasse oder Nebenstrasse man einplant. Ich habe mir teils auf Street-View Bilder angeschaut um in etwa abschätzen zu können wie Velo-freundlich ein Abschnitt ist. Ausserdem habe ich ein paar Wochen vor dem Rennen die Strecke von Cortina d'Ampezzo bis Melchsee-Frutt abgefahren und die geplante Strecke dort korrigiert wo es nicht gut war. Ich glaube nicht, dass ich die Stunden die ich in die Optimierung der Strecke investiert habe beim Fahren rausgeholt habe, aber ich habe sicher einiges an Zeit und vorallem auch Nerven gespart.

Würdest Du im Nachhinein an der Streckenplanung etwas ändern? Oder an der Ausrüstung?

Grundsätzlich war ich zufrieden mit meiner gewählten Strecke. Ich würde sogar versuchen noch eine längere Strecke vorgängig abzufahren. Eine flow-ige Route die man schon etwas kennt bringt mehr als man meint. Spätestens ab dem zweiten Tag ist man wegen der Belastung einfach nur müde und gestresst wegen jeder Kleinigkeit. Es kostet dann umso mehr Energie, wenn man sich noch wegen schlechten Wegen aufregt oder sogar Abschnitte neu planen muss.

Die Ausrüstung war grundsätzlich gut, ein paar Details würde ich ändern; z.B. eine wärmere Jacke (ich bin fast erfroren in der ersten Nacht) oder nur noch eine Power-Bank mitnehmen (die eine habe ich nie gebraucht).

Grundsätzlich weniger Gewicht wenn irgendwie möglich.

Ich bin mir nicht sicher ob ich beim nächsten Mal einen Schlafsack mitnehmen würde; diesmal hatte ich keinen dabei. Anstatt ins Hotel gehen zu müssen, wäre dann die Idee hauptsächlich draussen zu schlafen. Während dem Rennen habe ich mir ein

paar Mal gesagt, ein Schlafsack wäre jetzt gut damit man sich die Hotel-Sucherei sparen kann. Allerdings hatte ein Arbeitskollege von mir, der auch am TPBR mitgemacht hat, einen Schlafsack dabei und ihm gings genau umgekehrt: er würde keinen mehr mitnehmen, weil der Schlaf im Hotel viel erholsamer sei und man auch Gewicht spare.

Sicher würde ich am Start weniger Esswaren mitnehmen. Ich hatte viel zu viel dabei, das war etwas zu optimistisch. Ich meinte ich spare dadurch Zeit, weil ich weniger oft einkaufen muss. Aber ich brauchte die kleinen Einkaufspausen aus Erholungsgründen dann eh ziemlich bald. Auch hatte ich auf die Sachen welche ich dabei hatte überhaupt keinen Appetit mehr. Das eine Sandwich habe ich drei oder vier Tage vom Start weg rumgetragen bevor ich's dann doch noch irgendwie runtergewürgt habe. Erstaunlich wie sich der Appetit verändert während so einer Belastung: mal hat man Lust auf Süßes, mal auf Salziges, aber so ein (zu trockenes) Sandwich ging eigentlich nie gut runter - Pasta und Pizza ging viel besser.



Kurz vor dem Start

Hast Du Dir Etappenziele gesetzt? Oder ad-hoc Ruhe- bzw. Schlafpausen eingelegt?

Nein, ich habe mir nicht wirklich Etappenziele gesetzt, sondern bin einfach mal drauflos gefahren. Die erste Nacht habe ich mir vorgenommen durchzufahren, aber das war's dann schon ziemlich. Es gab einfach zu viel Unbekanntes damit ich realistisch einschätzen konnte wie weit ich kommen

würde bzw wo ein Hotel buchen Sinn machen würde. Geschlafen habe ich schliesslich dreimal im Hotel und dreimal draussen bzw gar nicht. Ich habe vor dem Rennen logischerweise das Wetter geprüft und es war klar, dass es wegen den hohen Temperaturen in Frankreich (um die 40 Grad) schwierig sein wird am Tage zu fahren. Der Plan war am Nachmittag irgendwo in einer Wiese oder so zu schlafen und dafür die Nacht durchzufahren. Der Plan wäre, glaube ich, auch ganz gut aufgegangen, aber es kam dann ja doch anders.

Wie hast Du Dich auf diesen Anlass vorbereitet? Wie sah Dein Training in den Wochen und Monaten davor aus?

Ich hatte schon einen spezifischen Trainingsplan für dieses Rennen den ich auch wirklich befolgt habe. Grundsätzlich war die Devise möglichst viel zu fahren damit man sich an die Belastung gewöhnt. Ich bin auch viel mit dem Gravelbike, also mit dem Velo mit dem ich ans Rennen ging, gefahren um mich zusätzlich an die Position zu gewöhnen. In den Wochen vor dem Rennen habe ich zusätzlich noch Stabi-Übungen und Stretching gemacht, weil ich Angst vor

schmerzdem Rücken, Knien und so hatte. Ich glaube das hat sich bewährt auch wenn ich erst ziemlich spät damit angefangen habe; ich hatte überhaupt keine solchen Probleme. Übrigens auch mit meinem Hintern nicht.

Wie vorher schon gesagt, bin ich einen Teil der Strecke vorgängig abgefahren. Da bewusst auch mit genau der Ausrüstung mit welcher ich ins Rennen gehen wollte. Auch wollte ich wissen, wieviele Kilometer und Höhenmeter pro Tag realistisch sind, damit ich abschätzen konnte wann ich in etwa in Nizza ankommen würde.

Sonst war nicht viel anders als in den Jahren davor. Einfach viel fahren, aber das war in diesem Prachtsjahr nicht so eine Überwindung. Ohne dieses Rennen wäre ich wohl nicht viel weniger gefahren.



Die ersten Meter noch mit viel Begleitung





Erster Nachmittag - grad' was am essen

Du bist sehr gut ins Rennen gestartet, dann allerdings machten sich bald gesundheitliche Beschwerden bemerkbar. Inwiefern hat dies Deinen Plan durcheinandergebracht? Hattest Du in diesem Moment ans Aufgeben gedacht?

Ja, ich war anfangs überraschend schnell unterwegs. Nach der Hälfte des Rennens war ich noch in den Top 20 oder so. Von doch 250 Teilnehmern. Und das obwohl nicht alles rund lief. Meine Ernährung liess etwas zu wünschen übrig; da hat sich die fehlende Erfahrung mit solch langen

Belastungen schon bemerkbar gemacht. Es ist aber auch nicht so einfach: Isst man zu wenig, geht einem die Energie aus; isst man zu viel oder falsch hat man Verdauungsprobleme.

Fast noch mühsamer war, dass ich eine Zeit lang Atemprobleme hatte.

Angefangen hat es ca am dritten Tag bei der Fahrt in die Schweiz. Richtig eskaliert ist es dann im Wallis bzw als ich den Grossen Sankt Bernhard Pass hinaufgefahren bin. Ich habe

fast keine Luft mehr gekriegt, musste ständig husten und in jeder Kehre anhalten um mich zu erholen. Eigentlich wollte ich an dem Tag noch über den Pass, habe dann allerdings ein Hotel auf der schweizer Seite gesucht, damit ich, falls ich aufhören muss, einfach zurück ins Wallis rollen kann. Aufgeben war zu dem Zeitpunkt schon ein Thema. Nach etwa 10h Schlaf im Hotel (den Wecker habe ich bewusst ausgeschalten) gings dann zum Glück merklich besser und ich konnte weiterfahren. In Italien gingen die Atemprobleme komplett weg; bin mir nicht sicher warum, vielleicht weil es viel wärmer wurde oder sich die Luftfeuchtigkeit verändert hat.



Grosser Sankt Bernhard - glaubs

Du bist weitergefahren und warst bereits nach gut fünf Tagen in Südfrankreich. In der Nacht vom Donnerstag auf den Freitag bist Du zum Mont Ventoux hochgefahren. In der Abfahrt gab es leider einen verhängnisvollen Zwischenfall. Was genau ist passiert?

Richtig, bis dahin war ich trotz allem noch ganz gut dabei. Und auch guter Dinge..! Ich war mir ziemlich sicher, dass ich es schaffen würde, innerhalb meines selbst-gesteckten Zeitlimits von Samstag Mittag bzw einer Woche nach Nizza zu kommen. Weil es auf dem Abschnitt von Turin nach Mont Ventoux praktisch nur eine Streckenvariante gibt, hatte ich ein paar andere Teilnehmer

getroffen. Und die waren auch nicht besser dran als ich..! Jeder hatte irgendein Leiden, irgendeine Geschichte zu erzählen. Sich etwas austauschen zu können hat enorm geholfen.

Am Donnerstag spätabends bin ich dann von Sault den Mont Ventoux hoch. Ich hatte am Nachmittag etwas geschlafen und wollte die Nacht durchfahren. Ich war kurz vor Sault noch in einer Pizzeria was essen und entsprechend gut vorbereitet für diesen Abschnitt. Es waren auch super Bedingungen zum fahren: nur noch knapp über 20 Grad, null Verkehr und der Vollmond war so hell, dass ich meinen Schatten sehen konnte. Ich kam auch ohne Probleme und ohne Gegenwind (!) oben auf dem Mont Ventoux an.

In der Abfahrt nach Malaucène bin ich dann allerdings gestürzt. Ein Reh ist mir blöderweise ins Velo reingerannt. Ich habe das Reh noch auf der Seite stehen gesehen, habe voll gebremst und wollte noch ausweichen, aber es ist mir einfach in den Weg gelaufen. Es schien, als wollte es sich mein Licht von Nahem anschauen. Ich habe mich überschlagen und bin flach auf dem Rücken gelandet. Glücklicherweise ist mir nichts Schlimmeres passiert; nur Schürfwunden und so. Das Reh habe ich nicht mehr



gesehen; es hat den Zusammenstoss wohl auch einigermassen gut überstanden. Mein Velo war allerdings beschädigt, der hintere Wechsler war so verdreht, dass ich gar nicht mehr treten konnte. Sonst war nichts kaputt, nur einen Bidon habe ich nicht mehr gefunden und der Helm war gebrochen. Gut, die Pizza die ich take-away in einer Schachtel noch dabei hatte, war so auf der Strasse verschmiert, dass ich Überbleibsel zusammengekratzt und die Böschung runter geworfen habe.



Du hast Dich glücklicherweise beim Sturz nicht schwerer verletzt. Wie ist es von dort weitergegangen?

Das Velo an sich fuhr ja noch, nur treten konnte ich nicht mehr. So bin ich dann im Schrittempo (schneller habe ich mich nicht getraut) nach Malaucène

runtergerollt - es ging vom Sturzort zum Glück nur abwärts. Es war noch mitten in der Nacht als ich unten ankam, da gab es nicht viel anderes zu tun als auf den Morgen zu warten. Ich habe mich dann auf eine Bank gelegt und versucht etwas zu schlafen. Um sechs Uhr morgens machte eine Bäckerei auf und ich wartete da bei Kaffee und Gipfeli bis der erste Velomech aufmachte. Zum Glück ist Malaucène ja ein Rennrad-Mekka, entsprechend gibts da Velo-Läden. Allerdings hatte erst der vierte Mech den Mut den Wechsler bzw das Schaltauge wieder zu richten; und auch nicht so richtig sondern nur soweit, dass ich wenigstens wieder treten konnte. Es gingen nur noch ein paar Gänge und die Kette sprang immer wieder mal, aber immerhin konnte ich wieder fahren. Den anderen Mechs war das Zurückbiegen zu heikel, sie hatten Angst, dass das Schaltauge bricht. Dummerweise führte keiner meine Velo-Marke und ich hatte kein Ersatz dabei.

Ich habe dann entschieden, auf direktem Weg nach Nizza zu fahren und nicht dem offiziellen Schlussparcour, mit 400km/8000hm, zu folgen. Irgendwie hätte ich es vielleicht noch ins Ziel geschafft, aber ich hatte schon so oft



Glück während dem Rennen, ich wollte es nicht noch mehr herausfordern. Ausserdem ist mir etwas die Zeit ausgegangen. Marlene ist auf den Samstag Mittag nach Nizza gekommen um mich netterweise abzuholen; ich wollte sie nicht bis Sonntag Abend oder so warten lassen. Ich bin dann auf schnellstem Weg, also es waren immer noch 260km/3200hm, nach Nizza gefahren und bin tatsächlich genau am Samstag Mittag angekommen. Halt eben mit DNF, aber (fast) gesund und (ganz bestimmt) munter. Es kamen also auch mit Abkürzung ca 2000km/30'000hm in diesen sieben Tagen zusammen. Definitv das intensivste was ich je gemacht habe.



In Nizza am Ziel

Was überwiegt am Ende: die Freude und der Stolz, bis zum Sturz sehr gut unterwegs gewesen zu sein und allen Widrigkeiten getrotzt zu haben? Oder die Enttäuschung, so kurz vor dem Ziel aufgeben zu müssen bzw. nicht klassiert zu werden?

Hmm, weder noch. Stolz fühlte ich eigentlich nicht, dafür ist doch einiges schief gelaufen das ich mit besserer Vorbereitung hätte vermeiden können. Klar ist vieles auch sehr gut gegangen, keine Frage, aber nein, Stolz wäre übertrieben.

Aber ich bin sicher auch nicht enttäuscht, überhaupt nicht. Es war eine super spannende, fordernde, eindruckreiche Woche und ich bin mega froh, dass ich es durchgezogen habe. Ich bereue es überhaupt nicht, dass ich teilgenommen habe auch wenn ich gestürzt bin. Es war definitiv ein Abenteuer das mir lange in Erinnerung bleiben wird. Ich habe mich kürzlich für die nächste Ausgabe angemeldet, das sagt doch alles. Hoffentlich schaffe ich es dann richtig ins Ziel..!

Hast Du etwas Neues über Dich gelernt? Zum Beispiel in Bezug auf Deine Leidenschaft?

Bezüglich meiner Leidenschaft nicht wirklich; leiden war noch nie mein Ding und wirds auch nie werden. :)
Am überraschendsten für mich war mit wie wenig Schlaf ich auskam. Im normalen Leben brauche ich so circa 7 Stunden pro Nacht. Im Rennen habe ich die erste Nacht vielleicht 20min geschlafen, die nächsten zwei Nächte jeweils 2-3 Stunden. Dies ging problemlos, ich hatte überhaupt keine Mühe mit Aufstehen am Morgen oder mit Müdigkeit am Tage. Ich hatte mir vorgängig viel Gedanken gemacht bezüglich Schlaf und war schon überrascht, dass es so problemlos ging. Spannend war auch wie meine Stimmung meinem Energieniveau entsprach. Bei so einem Rennen ist man spätestens nach dem zweiten Tag praktisch dauernd unterzuckert; mal mehr mal weniger aber so richtig voller Energie fühlt man sich nach dem Start nicht mehr. Wenn es schlimm war, empfand ich alles negativ, streng, mühsam, etc; ich habe mich teils bei Marlene per What's App beklagt wie krass das Rennen sei. Nach einer Pause mit etwas essen sah ich jeweils

alles viel positiver und entspannter; teils konnte ich selber fast nicht glauben wie negativ ich noch ein paar Minuten vorher geschrieben hatte. Die Antwort auf die Leiden kann also einfach sein: "Iss was!".

Marcel, vielen Dank für dieses Gespräch und herzliche Gratulation zu dieser herausragenden Leistung!

Gern geschehen und Danke!

